

人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597X
CN 14-1033/R

Every one is well

2014 年第6期 总第371期

——人人健康3月下半月——

中国优秀科普期刊

最适合备孕女性的5项运动

春季踏青需防冠心病发作

2014 凑年假去旅行

青光眼，一辆没有倒车档的车

流行性感冒的预防和应对

让我们了解一下成分血

这些常见 病态睡眠 你有吗

病号饭怎么吃

妇科专家教女人如何活出健康

1对1解决熬夜肌肤问题

定价：人民币10.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597148

邮发代号：22-29

万方数据



山西省卫生厅主管 山西医药卫生传媒集团主办

本刊广告发行热线
(0351) 6861533
13803495333

健康透支了,拿什么还?

信用卡透支了,您拿钱还。那么健康透支了,您拿什么还呢?

我们浑身都是奢侈品为何不珍惜?在西方合法人体器官市场,眼角膜是 24400 美元一只,心脏价值 997700 美元,肝脏价格为 557100 美元。

假如你无病无痛、脏腑无损,就已经是个千万富翁了。

一部价值百万的车辆,很多人拼命保养,但是对于价值千万自己的身体呢?

所以大家要注意身体,预防疾病,多运动,多保养,多喜悦!健康无价!

现在的人,买个钢铁做的车,每天擦,每周打蜡,每 5000 公里去保养,细心呵护,关怀备至。稍有损伤,心痛无比。可对自己的身体这辆血肉做成的、最豪华的、最应该保养的“车”,却从不清洗。一开就是几年、几十年,从不保养,从不维护。

即使休息,也是处于怠速状态(通宵玩牌,唱歌,吃宵夜喝酒)……直到某天熄火,一检查输油管老化、油垃圾阻塞(血管内粘附的垃圾阻塞血管),造成发动机失调(胸闷,气短,心律失常,更严重者心肌梗塞),方向盘失灵(老年痴呆,脑中风,脑梗死)……直接送到汽修厂(医院,把自己一生辛苦赚来的钱,从不舍得保养,乖乖地全部送给医院,直至倾家荡产,殃及父母,子女),被拆得七零八落(有些器官切掉扔掉,再安装一些本不应属于你的一些金属材料 and 别人的器官)。之后就报废处理。

看完了您想到了什么?照顾好自己的身体,请对自己的健康负责。

总第 369 期 2014 年第 6 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

聚 焦

卷首

1 坐在轮椅上也一样能看世界

6 图说城事

特别主题

10 病号饭怎么吃

本月聚焦

12 让亲情再次点燃我们的生命

健康会客厅

11 妇科专家教女人如何活出健康

记者观察

16 如何透视“皇帝的新装”

医界新观点

18 外科微创手术

——肥胖型糖尿病治疗新理念

全程体验

20 青光眼,一辆没有倒车档的车

医海拾贝

22 拔罐的起源及发展

名医讲堂

24 如何治愈“痛风”

26 天下医事

28 每月健康黑榜

生 活

百科

30 美丽“微时代”

指南

32 结核病的预防与护理

美容

34 1 对 1 解决熬夜肌肤问题

孕婴

36 宝宝出牙应该要注意些什么?

37 最适合备孕女性的 5 项运动

行动

38 各器官联合抵抗春季过敏

新主张

40 重新享受纸质阅读的快乐

健康军营

[军医风采]

- 42 护理战线上的老“列兵”

[健康营院]

- 44 职业应激与职业健康管理

[走进名院]

- 46 一句履行了 69 年的承诺
——解放军第二六零医院服务部队工作纪实

[姓军为兵]

- 48 食材定量精准到单兵 菜品搭配精细到消耗
49 广东阳江边防支队建成心理咨询室关爱官兵

[军民鱼水]

- 50 部队医务工作者应推进医患关系融洽

[医疗前沿]

- 51 第二军医大学东方肝胆外科医院
2.5 公分以内的肿瘤微创治疗仅用一根针

[军中卫讯]

- 52 “UN”城内,蓝盔天使励精兵

[官兵保健]

- 54 春季,部队卫生防病常识

身体

- 57 健康快报

专家说病

- 60 流行性感冒的预防和应对
61 甲减问答

健康自测

- 62 这些常见“病态睡眠”你有吗
63 脚部“红灯”诊断身体健康

慢病防治

- 64 你知道“颈糖综合征”吗?
65 春季踏青需防冠心病发作

抗癌之窗

- 66 高凌风:成功的艺人,失败的肿瘤病人
67 追着太阳走,赶走多种癌症

养生频道

- 68 再造春秋
用药指南

- 70 别轻易给中药贴有毒标

- 71 很多药有双重身份
看起效时间服降压药

男子健康课堂

- 72 “更年男”身心调护 5 招

女子健康课堂

- 74 更年期的女性怎样避孕
75 经期饮食调养 6 个原则

心灵

诊室

- 76 给亲密一个合理的距离

测试

- 78 等车姿势透露你的职场心理
79 你是个有主见的人吗?

潮流

健身

- 80 初春可以多做五种养生运动
81 情致养生可学做“四操”

旅游

- 82 2014 凑年假去旅行

营养

- 86 简约不简单! 上班族快手营养晚餐食谱

媒体链接

血液与健康

- 93 让我们了解一下成分血

编读往来

- 94 《人人健康》是我的“全家福”

名人与健康

- 95 “第一夫人”们的保健法

同悦®

《国家基本医疗保险和工伤保险目录》甲类品种
【国药准字H20052072】

注射用氯化钾

1.0g×10支×60盒

✓ 治疗各种原因引起的低钾血症

✓ 胃肠道疾病、手术、创伤、营养不良、急诊补液必备

✓ 治疗各种原因引起的钾代谢疾病

✓ 冻干粉针剂型、纯度高、安全性好



万方数据

山西振东制药股份有限公司
地址：山西省长治县光明南路振东科技园
邮编：047100

电话：0355—8096088
传真：0355—8096055
网址：<http://www.zdjt.com>